



HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios

ASIGNACIONES DIARIAS:

ASIGNACIÓN 2:

CONCEPTO DE INTENSIDAD RELATIVA, NIVELES O RANGOS DE INTENSIDADES Y GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Esta asignación requiere ser completada empleando un procesador de palabras (e.g., MS Word). Tienen una semana para completarla. Según el libro de texto del curso (ACSM, 2018, capítulo 1), complete las preguntas que se les solicita más adelante. Es importante ofrecer ejemplos y usos prácticos (**valor: 5 puntos**).

1. En acorde con el libro de texto de ACSM (capítulo 1), mencione y describa los cuatro (4) métodos empleados para cuantificar la *intensidad relativa* (porcentaje) de la actividad física. Describa cada variable cardio-metabólica e indique cómo se puede aplicar en la práctica de la profesión como un especialista del ejercicio.
2. En afinidad al libro de texto de ACSM (capítulo 1), describa, en términos de *METs*, lo que implica ser un ejercicio *bien liviano/leve, moderado y vigoroso*. Mencione dos ejemplos (actividades físicas) para cada uno.
3. Conforme al libro de texto de ACSM (capítulo 1), en acorde a las guías de actividad física para adultos del 2008, y según el nivel de *intensidad*, mencione la *cantidad total de minutos por semana* que se recomiendan para las actividades físicas de naturaleza aeróbicas:
 - a. Intensidad moderada:
 - b. Intensidad vigorosa: